
Mme Bouhamed
Manger bon
et pas cher
anger bon et pas cher
dition Mme bouhamed

Introduction

Manger bon et pas cher, un ouvrage qui vous offre un assortiment de recettes traditionnelles ou modernes pour toutes les occasions, un ouvrage qui répond au goût de tous les membres de la famille, c'est aussi une source d'inspiration, que vous voudriez faire des économies tout en faisant plaisir à toute la famille, ou utiliser des restes pour les plats principaux ou pour les desserts.

Manger bon et pas cher, vous offre aussi tous les plaisirs d'une bonne table ou même vos invités seront comblés sans vous ruiner.

J'espère, sincèrement que Manger bon et pas cher est le livre qu'il vous faut et que vous consulterez très souvent.



Omelette à la lyonnaise

Ingrédients

■ 6 œufs ■ 2 gros oignons ■ Persil haché ■ Sel ■ Poivre ■ Quelques c de vinaigre ■ Beurre

Préparation

Émincez finement les oignons et faites-les rissoler au beurre, ajoutez le persil haché, salez, poivrez, retirez de la poêle au bout de 10 minutes.

Cassez les œufs dans une terrine, ajoutez les oignons (1 c à soupe d'oignons pour un œuf).

Faites cuire l'omelette, roulez-la et glissez-la sur le plat de service.

Faites chauffer quelques cuillères de vinaigre dans la même poêle, retirez du feu, faites y fondre une noisette de beurre et versez sur l'omelette ■

Omelette de pommes de terre

Ingrédients

■ 8 œufs ■ 2 grosses pommes de terre ■ 1 poivron vert ■ 1 poivron rouge ■ 1 tomate ■ 2 oignons ■ 2 c de persil haché ■ Sel ■ Poivre ■ 2 c de lait ■ Huile



Préparation

Coupez tous les légumes séparément en petits dés.

Faites frire les pommes de terre, réservez.

Faites revenir les oignons dans l'huile avec du sel, du poivre, ajoutez les poivrons et les tomates, laissez cuire 10 minutes, joignez le persil 2 minutes avant la fin de la cuisson laissez refroidir complètement.

Battez les œufs avec le lait un peu de sel et de poivre noir.

Versez sur les légumes mélangez le tout.

Étalez dans une poêle contenant un peu d'huile chaude.

Faites dorer des deux côtés.

Servez avec une salade verte pour constituer un repas complet ■



Omelette aux aubergines

Ingrédients

■ 2 aubergines ■ 2 poivrons rouges (de préférence) ■ 1 c de fromage râpé ■ 8 à 10 œufs ■ 2 oignons ■ 50 g de beurre ■ Huile ■ Sel ■ Poivre

Préparation

Faites griller les poivrons, coupez-les en lanières, coupez les aubergines en fines rondelles, saupoudrez de sel.

Faites cuire les oignons pendant 10 minutes à petit feu avec un peu de beurre du sel et du poivre.

Épongez les rondelles d'aubergine, faites-les frire dans l'huile, égouttez-les.

Battez les œufs avec un peu de sel, du poivre noir, mélangez avec le poivron et le fromage.

Préparez une première omelette en faisant chauffer 20 g de beurre dans une poêle, mettez la moitié des rondelles d'aubergines et la moitié des œufs, laissez cuire 2 minutes de chaque côté, réservez, faites une deuxième omelette, étalez les oignons dessus et couvrez avec la 1ère omelette.

Servez avec une salade pour un repas léger ■

L'omelette

Elle était déjà appréciée au moyen âge.

Elle est servie nature ou garnie, la réussite de l'omelette dépend d'abord de la qualité de la poêle.

L'omelette est servie plate ou roulée, salée ou sucrée si elle est servie en dessert.

Elle est toujours servie chaude même brûlante dans les 2 cas.

Il existe plusieurs sortes d'omelettes à garniture incorporée avec les œufs.

L'omelette fourrée : garnie puis roulée sur elle-même.

L'omelette garnie qui en plus du fourrage intérieur, on pose un peu de garniture avec un peu de sauce à côté.

La cuisson de l'omelette plate est plus longue, on la renverse sur une assiette à mi-cuisson pour cuire l'autre face.

Les omelettes sucrées sont le plus souvent fourrées de confiture ou de fruits au sirop, elles sont saupoudrées de sucre et caramélisées au four ■

Tarte à l'oignon - 1-

Ingrédients

■ 500 g d'oignons ■ Quelques tranches de pâté ■ Quelques cubes de fromage ■ 2 c à soupe de crème fraîche ■ 1/2 verre de lait ■ 3 œufs ■ Thym ■ Noix de muscade ■ Poivre noir ■ Beurre

Ingrédients pâte brisée

■ 250 g de farine ■ 100 g de beurre ou de margarine ■ 1 œuf ■ 3 c à soupe d'eau froide ■ 1/2 c à café de sel

Préparation

Préparez la pâte brisée comme à l'ordinaire et laissez-la reposer au réfrigérateur.

Épluchez les oignons, coupez-les en fines lamelles, faites-les revenir dans un peu de beurre, salez, poivrez, émiettez dessus le thym et laissez fondre 15 minutes (sans qu'ils prennent couleur).

Cassez les œufs dans un bol, ajoutez la crème fraîche, le lait, une pincée de noix de muscade, salez, poivrez.

Ajoutez une pincée de noix de muscade.

Étalez la pâte, déposez au fond les oignons refroidis, parsemez de dés de fromage et de pâté.

Versez la préparation aux œufs, faites cuire 40 à 45 minutes ■

Conseil

• Vous pouvez supprimer la crème fraîche si elle n'est pas disponible.



Tarte à l'oignon - 2-

Ingrédients pâte brisée salée

(Voir recette page 8)

Ingrédients Farce

■ 500 g d'oignons ■ 1/2 verre de lait ■ 2 c à soupe de crème fraîche ■ 3 œufs ■ 1 c de farine ■ 1 c à café de cumin ■ Noix de muscade ■ Poivre noire ■ Sel ■ Huile

Préparation

Préparez la pâte brisée salée, laissez reposer au frais.

Pelez les oignons, émincez-les, faites-les suer dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent bien dorés, égouttez-les et laissez-les refroidir.

Mélangez le lait, les œufs et la farine, ajoutez le cumin et une pincée de noix de muscade, salez, poivrez.

Abaissez la pâte, foncez un moule à tarte, couvrez le fond d'oignons, versez le mélange liquide dessus, faites cuire 30 minutes à four chaud ■

L'oignon

Originaire de l'Asie du nord et de la Palestine il est cultivé depuis 5 000 ans.

L'oignon est le condiment de base de presque tous les plats, il se consomme cru ou cuit, il est le pilier de la cuisine et de l'alimentation.

Les variétés d'oignons se distinguent surtout par la couleur et l'époque de production.

Les oignons blancs sont disponibles à partir d'avril et ne se conservent pas longtemps.

Les oignons jaunes sont disponibles toute l'année, ils sont idéals pour les tartes, les soupes et les plats mijotés.

Il y a aussi l'oignon rouge disponible parfois et dans certaines régions.

Peu énergétique, 47 cal par 100 g, l'oignon est riche en souffre et en vitamines ■

pâté de poulet



Ingrédients

■ Pâte brisée salée ou Pâte feuilletée ■ 2 blancs de poulet ■ 5 œufs + 1 pour dorer ■ 1/2 bouquet de persil ■ 3 gousses d'ail ■ 50 g de riz ■ 1 bouquet garni ■ 20 g de beurre ■ 2 cubes de bouillon de poulet ■ Poivre noir en grain et en poudre ■ 100 g de fromage blanc

Préparation

Faites durcir 3 œufs.

Faites cuire les morceaux de poulet dans 2 verres d'eau avec les cubes, le bouquet garni et quelques grains de poivre noir, égouttez et réservez le bouillon.

Faites revenir le riz dans 20 g de beurre, mouillez avec 2 fois 1/2 son volume avec le bouillon dans lequel a cuit le poulet.

Laissez cuire jusqu'à absorption de tout le jus.

Émiettez la chair du poulet, mélangez-la avec le riz, le persil haché, le fromage, les œufs durs coupés, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez 2 œufs crus battus.

Étalez les 2/3 de la pâte en une mince couche, façonnez votre pâte, relevez les bords, versez votre mélange et couvrez avec le reste de pâte, décorez avec les chutes coupées en bandelettes, dorez à l'œuf et faites cuire au four 45 à 50 minutes ■

Suggestion

• Vous pouvez ajouter 100 g de champignons dans le riz en le cuisant.



Plats sans viande pour toutes saisons



Frites à la sauce tomate

Ingrédients

■ 1 kg de pommes de terre ■ 500 g de tomates mûres ■ 6 ou 7 gousses d'ail ■ 1 c à soupe de menthe hachée ■ Poivre noir ■ cumin ■ Huile ■ 1/2 c de poivre rouge ■ 4 ou 6 œufs ■ Sel

Préparation

Lavez, coupez les pommes de terre en bâtonnets épais, salez et faites frire.

Faites revenir l'ail pilé à l'huile sans le colorer, joignez la tomate concassée, le poivre noir, le cumin et le poivre rouge, salez, mouillez avec 1/2 verre d'eau et laissez mijoter 1/2 heure.

Mettez alors la menthe hachée et les frites, laissez mijoter 5 minutes encore puis cassez les œufs dessus sans les mélanger, couvrez et laissez prendre 2 ou 3 minutes ■

Pommes de terre boulangère

Ingrédients

■ 1 kg de pommes de terre ■ 500 g d'oignons ■ 60 g de beurre ■ Poivre ■ sel ■ 2 cubes de bouillon de poulet

Préparation

Coupez les pommes de terre et les oignons en gros cubes

Faites revenir les 2 séparément dans le beurre (20 g pour les oignons, 40 g pour les pommes de terre).

Dressez-les en couches alternées dans un plat beurré, poivrez chaque couche

Couvrez à hauteur de bouillon obtenue avec les cubes dilués dans de l'eau chaude.

Faite cuire au four en ajoutant du bouillon si nécessaire jusqu'à la cuisson complète ■

Pommes de terre à la lyonnaise

Ingrédients

■ 1 kg de pommes de terre moyennes ■ 1 gros oignon ■ 100 à 150 de beurre ■ 2 c de persil haché menu ■ Poivre noir ■ Sel

Préparation

Faites cuire à moitié les pommes de terre à l'eau, laissez-les refroidi?, épluchez-les et coupez-les en rondelles.

Faites rissoler l'oignon coupé en rondelles très fines dans la moitié du beurre, salez, poivrez retirez-le au bout de 5 minutes.

Faites rissoler à sa place les rondelles de pommes de terre sans les entasser avec le reste du beurre, salez, poivrez.

Faites alterner dans la même marmite les oignons et les pommes de terre, couvrez et laissez achever la cuisson à feu très doux.

Servez-les saupoudrer de persil haché ■

Pommes de terre aux herbes



Ingrédients

■ 1 kg de grosses pommes de terre ■ 1 c de thym émietté ■ 1 c à café d'origan réduit en poudre (zaatar) ■ 1 c de paprika (Felfel Driss) ■ Quelques gousses d'ail ■ Sel ■ Poivre ■ 50 g de margarine ■ 2 c d'huile d'olives

Préparation

Coupez les pommes de terre en 6 ou 8.

Faites fondre la margarine, mélangez-la à l'huile, l'ail pilé, le paprika et les herbes.

Versez sur les pommes de terre

Rangez-les sur une tôle côte à côte, faites les cuire au four ■

Conseil

■ Vous pouvez les saupoudrer de fromage râpé en fin de cuisson.

Tomates à la provençale



Ingrédients

■ 6 à 8 tomates ■ 5 grosses gousses d'ail ■ 2 c de thym émietté ■ 2 c à soupe de Persil ■ 2 c à soupe de chapelure ■ 1 c de menthe hachée ■ Huile d'olive

Préparation

Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en 2, disposez-les dans un plat à gratin, salez, poivrez, saupoudrez de thym, arrosez-les d'huile d'olive et mettez-les au four, laissez cuire 15 minutes.

Mélangez la chapelure avec le persil, la menthe et l'ail haché, répartissez le mélange sur les tomates, laissez cuire encore 5 minutes ■

Suggestion

• Vous pouvez les servir en garniture d'une viande avec des frites ou du riz.

Courgettes à la provençale

Ingrédients

■ 1 kg de courgettes ■ 2 gros oignons ■ 2 ou 3 tomates mûres ■ 5 ou 6 gousses d'ail ■ 1/2 bouquet de persil ■ Sel ■ Poivre noir ■ Farine ■ Fromage râpé (facultatif) ■ 3 c à soupe de riz ■ Huile

Préparation

Faites cuire à moitié le riz dans de l'eau salée.

Faites revenir dans l'huile les oignons coupés en rondelles avec l'ail haché, joignez les tomates pelées concassées et le persil finement haché, salez, poivrez, couvez et laissez mijoter 15 minutes.

Coupez les courgettes en rondelles, salez, poivrez, laissez dégorger une 1/2h, farinez toutes les tranches et faites-les frire

Étalez le riz au fond d'un plat à gratin huilé, (pour qu'il absorbe l'excès de jus) faites alterner les tranches de courgettes,d'oignons et de tomates.

Faites gratiner 20 minutes à four chaud.

Saupoudrez de fromage 2 minutes avant la fin de la cuisson ■

Ratatouille d'oignons et de tomates

Ingrédients

■ 1 kg d'oignons ■ 500 g de tomates fraîches ■ 4 c d'huile ■ 1/2 c à soupe de poivre rouge ■ 1/2 c de café de poivre noir ■ 2 piments forts ■ 1 c à soupe de menthe hachée ■ 1/4 c de tomate concentrée ■ Sel

Préparation

Coupez les oignons en lanières très fines, faites-les revenir dans l'huile à petit feu 15 minutes.

Entre temps, épluchez les tomates et concassez-les, ajoutez-les dans la marmite, salez, poivrez et laissez mijoter 10 minutes.

Joignez la tomate concentrée diluée dans l'équivalent d'une tasse à café d'eau, laissez mijoter 15 minutes.

Ajoutez les piments coupés ou entiers les 5 dernières minutes ainsi que la menthe, découvrez la marmite pour que tout le jus s'évapore ■

Conseil

• Pour enrichir le plat, cassez des œufs sur la préparation, comptez un par personne en les laissant cuire seulement quelques minutes comme pour les œufs au plat.

Aubergines farcies

Ingrédients

■ 1 kg d'aubergines ■ 500 g de tomates ■ 4 gousses d'ail ■ Persil ■ cumin ■ Huile d'olives ■ 3 c de chapelure ■ Sel ■ Poivre noir

Préparation

Mettez de l'eau à bouillir et plongez les tomates 2 minutes.

Égouttez-les, plongez-les dans de l'eau froide, pelez-les et coupez-les en cubes, saupoudrez-les de sel et laissez-les égoutter dans une passoire.

Coupez les aubergines en 2 dans le sens de la longueur en gardant le pédoncule.

Détachez la chair soigneusement à l'aide d'une cuillère sans percer la coque, coupez-la en petits cubes.

Mettez de l'huile à chauffer dans une poêle.

Faites-y revenir les cubes d'aubergines avec l'ail haché, le Poivre noir, le cumin, salez, couvrez, laissez cuire 10 minutes.

Mélangez les cubes d'aubergines avec le persil, les tomates, ajoutez un peu de cumin, de poivre noir, 2 c de chapelure, rectifier l'assaisonnement, remplissez les coques d'aubergines.

Saupoudrez-les de reste de chapelure, arrosez d'un filet d'huile d'olive et faites cuire au four dans un plat huilé ■

Suggestion

- Vous pouvez servir les aubergines en garniture d'une viande.

Aubergines en ratatouille

Ingrédients

■ 1,5 kg d'aubergines ■ 500 g de tomates ■ 1 tête d'ail ■ 1/2 c à café de carvi ■ 1/4 c à café de poivre noir ■ 1 c à café de tomate concentrée ■ 1/2 c à soupe de poivre rouge ■ 2 piments secs (felfel drisse) ■ 4 c d'huile d'olive ■ 1/2 c à café de menthe fraîche ou séchée ■ Sel ■ Huile pour la friture

Préparation

Épluchez et coupez les aubergines en tranches assez épaisses, salez et laissez-les dégorger une demi-heure.

Faites-les frire et égouttez-les soigneusement sur du papier absorbant.

Épluchez et coupez la tomate en petits dés, faites la revenir à l'huile d'olive pondant 10 minutes.

Joignez l'ail pilé, les épices, le poivre rouge et les piments ramollis dans un peu d'eau chaude et pilés, salez.

Ajoutez 1 verre d'eau dans lequel vous aurez fait diluer la tomate concentrée, laissez mijoter à petit feu une demi-heure.

Joignez les aubergines les 10 dernières minutes.

Saupoudrez de menthe en fin de cuisson ■

Remarque

- Les piments peuvent être supprimés si vous n'êtes pas amateur de piquants.

Gratin de courgettes et d'aubergines

Ingrédients

■ 1 kg de courgettes ■ 1 kg d'aubergines ■ 700 g de tomates ■ 2 gros oignons ■ Quelques gousses d'ail ■ 1/2 botte de persil haché ■ 1 cube de bouillon de poulet ■ 1 petite tasse de chapelure ■ Fromage râpé ■ Huile ■ Poivre noir ■ Sel

Préparation

Coupez les courgettes et les aubergines en rondelles épaisses, salez séparément les 2 légumes, laissez dégorger 15 mm.

Essuyez-les et faites-les frire séparément aussi en commençant par les courgettes.

Faites revenir les oignons hachés dans 2 c d'huile, joignez les tomates concassées, salez, poivrez, ajoutez l'ail et le persil, mouillez avec 1 verre d'eau et laissez cuire à petit feu, jusqu'à réduction complète du jus.

Huilez un plat allant au four, saupoudrez-le de chapelure, couvrez le fond de tranches d'aubergines, versez un peu de sauce, couvrez d'une couche de courgettes, versez aussi un peu de sauce et faites alternez ainsi jusqu'à épuisement des légumes, terminez par la sauce tomate.

Faites gratiner ■

Croquettes d'aubergines

Ingrédients

- 2 blancs de poulet ■ 1 kg d'aubergines ■ 1 oignon ■ 1 bouquet garni ■ Persil ■ Origan ■ Clou de girofle ■ 3 œufs ■ Fromage râpé ■ Farine ■ Chapelure ■ Huile de friture

Coulis de tomates

- 1 oignon ■ 500 g de tomates ■ Quelques gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ Origan (si possible) ■ Poivre noir

Préparation

Mettez les blancs de poulet dans une marmite avec l'oignon piqué de clous de girofle, le poivre noir et le bouquet garni, salez, faites cuire 30 à 40 minutes (Réservez le jus).

Faites cuire les aubergines à la vapeur, écrasez-les à la fourchette.

Émiettez le poulet cuit et refroidi, mélangez avec les aubergines, le persil haché, l'origan, le fromage, le poivre noir, un jaune d'œuf, formez des croquettes.

Panez-les à l'anglaise (passez-les successivement dans la farine, les œufs restants et la chapelure).

Faites frire.

Préparez le coulis de tomates en faisant revenir à l'huile les légumes coupés, mouillez avec 1 verre de jus de cuisson du poulet, laissez cuire 30 minutes.

Passez les coulis à la moulinette et servez avec les croquettes ■

Remarque

- Vous pouvez servir ces croquettes sans la sauce tomate mais avec uniquement quelques tranches de citron.

Gratin aux aubergines - 1 -

Ingrédients

- 1,500 kg d'aubergines ■ 250 g de viande hachée ■ 2 oignons ■ 500 g de tomates mûres ■ 1 poivron vert ■ 1 poivron rouge ■ Quelques gousses d'ail ■ Poivre noir ■ Sel ■ Huile d'olive ■ 1 c à café d'origan (zaâtar)

Préparation

Épluchez les aubergines, coupez-les dans le sens de la longueur à 1 cm d'épaisseur.

Salez-les et passez l'huile d'olive sur les 2 faces à l'aide d'un pinceau.

Posez-les à plat sur une tôle et enfournez 1/4h ou jusqu'à ce que la face contre la tôle prenne une couleur dorée.

Hachez les oignons et faites-les revenir dans un peu d'huile, joignez la viande hachée, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire à feu doux 10 minutes.

Huilez un plat allant au four, étalez la moitié des aubergines.

Étalez dessus la viande, la moitié de l'ail haché et la moitié de la tomate épluchée et concassée.

Éparpillez sur le tout la moitié des poivrons émincés.

Couvrez avec le reste des aubergines, étalez dessus le reste de tomates et de poivrons, râpez sur le tout le reste d'ail, saupoudrez d'origan, couvrez avec un papier aluminium et enfournez 30 à 40 minutes ■

Gratin aux aubergines - 2 -



Ingrédients

- 1,5 kg d'aubergines ■ 300 g de viande hachée ■ 30 g de beurre ou de margarine ■ 1 c de concentré de tomate ■ Farine ■ Huile d'olive ■ 3 gousses d'ail ■ 2 gros oignons ■ 1 verre d'eau ■ Sel ■ poivre ■ Thym frais

Préparation

Épluchez les aubergines et coupez-les en tranches dans le sens de la longueur, enfarinez les 2 faces, faites-les frire dans un peu d'huile, posez-les sur du papier absorbant.

Faites fondre le beurre dans une marmite, mettez la viande hachée, faites cuire quelques minutes, ajoutez l'ail, les oignons émincés, la tomate concentrée, 1 verre d'eau et les brins de thym, laissez mijoter 10 minutes.

Dans un plat à gratin, alternez les tranches d'aubergines, et de sauce à la viande, terminez la cuisson au four pendant une demi-heure.

Servez dans le plat de cuisson ■

Ragoût d'aubergines et de poivrons

Ingrédients

■ 300 g de viande de mouton ■ 2 oignons ■ 2 tomates mûres ■ 1/2 c de tomate concentrée ■ 3 ou 4 gousses d'ail ■ 2 poivrons rouges ■ Piment fort ou doux ■ Poivre noir ■ Safran ■ Sel ■ 1 c de farine ■ Huile d'olives ■ Huile ■ Menthe séchée en poudre

Préparation

Épluchez, lavez et coupez les aubergines en dés, salez et laissez dégorger une demi-heure.

Salez et poivrez les morceaux de viande, coupez également en dés, saupoudrez-les de farine et faites-les saisir dans une marmite avec 3 c d'huile d'olive.

Joignez les oignons hachés, les tomates fraîches concassées, l'ail pilé, le safran, le piment et la tomate concentrée diluée dans un verre d'eau, couvrez la marmite et laissez cuire à petit feu.

Faites revenir les cubes d'aubergines dans très peu d'huile, retirez-les et faite revenir à leur place les poivrons coupé en dès également.

Mettez-les dans la marmit 15 minutes avant la fin de la cuisson de la viande.

Saupoudrez de 2 pincées de menthe séchée juste avan d'éteindre ■

Conseil

■ Vous pouvez aussi prépare se plat sans viande en suivan toutes les étapes mais en rem plaçant le sel par 2 cubes bouillon de bœuf ou de pou

Courgettes farcies

Ingrédients

■ 1 kg de courgettes ■ 250 g de viande hachée ■ 500 g de tomates ■ 1/2 c de tomate concentrée ■ 2 cubes de bouillon de poulet ■ 1 c de smen ■ 1 tête d'ail ■ 1 oignon ■ 1 tasse de chapelure ■ 1 œuf ■ Sel ■ Poivre noir ■ Cannelle ■ carvi ■ 1 c de menthe séchée ■ Huile

Préparation

Nettoyez les courgettes, coupez-les en deux et videz-les, salez légèrement et poivrez l'intérieur.

Mélangez la viande hachée avec les épices, 3 gousses d'ail, un peu de menthe séchée la chapelure, l'œuf et 1 cuillère café de smen ou de beurre.

Farcissez les courgettes, faites les frire légèrement dans un petit mélange beurre + huile en leur donnant une couleur dorée.

Faites revenir l'ail et l'oignon dans un peu de smen, ajoutez la tomate, les épices, les cubes de bouillon dilués dans 1 l d'eau chaude.

Laissez mijoter 15 minutes.

Plonger les courgettes dans la sauce et laissez cuire 15 à 20 minutes.

Saupoudrez de menthe séchée en fin de cuisson ■

Courgettes et pommes de terre farcies au poulet

Ingrédients

■ 2 blancs de poulet ■ 1 kg de courgettes ■ 1 kg de pommes de terre ■ 500 g de tomates mûres ■ 1 oignon ■ Quelques gousses d'ail ■ Beurre ou margarine ■ 1/2 c de tomate concentrée ■ 2 jaunes d'œufs ■ 1 morceau de pain trempé dans du lait ■ Poivre noir ■ Cannelle ■ 2 cubes de bouillon de poulet ■ Sel

Préparation

Passez les tomates à la moulinette, mettez-les dans une marmite avec le beurre, l'ail pilé, le poivre noir, la cannelle et le sel.

Portez sur le feu et laissez mijoter 10 minutes.

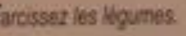
Mouillez avec 3 verres d'eau dans lesquelles vous aurez fait diluer la tomate concentrée, émiettez les cubes.

Prélevez les blancs de poulet, lavez-les ainsi que les os, plongez ces derniers dans la sauce laissez cuire le tout.

Hachez les blancs, faites revenir l'oignon émincé dans un peu de matière grasse, joignez le poulet haché, le sel, le poivre noir, couvrez et laissez cuire 10 minutes.

Entre temps, épluchez les pommes de terre, nettoyez les courgettes et coupez-les en 2, creusez le tout, lavez, salez et poivrez l'intérieur.

Ajoutez à la farce cuite hors du feu le persil haché laissez refroidir avant d'ajouter le pain et les jaunes d'œufs, rectifiez l'assaisonnement.



Farcissez les légumes.

Mettez un peu de beurre dans une poêle avec un peu d'huile et faites dorer les légumes farcis pour leur donner du goût.

Retirez les os de la sauce, rangez les légumes dans un plat allant au four et versez la sauce dessus.

Enfourner 45 m à une heure (la sauce doit être réduite) ■

Ailes de poulet aux épices

Ingrédients

■ 1 kg d'ailes de poulet ■ 2 oignons ■ Quelques gousses d'ail ■ 3 tomates mûres ■ 1/2 c à café de coriandre en grains moulues (kosbor) ■ 1/4 c à café de gingembre (skendjbir) ■ 1 c à café de safran ■ 1/2 c à café de menthe séchée ■ 1 c à soupe de coriandre fraîche ■ Poivre noir ■ 4 c d'huile ■ 1 c de maïzena ■ Sel

Préparation

Flambez et lavez les ailes, faites-les rissoler dans l'huile jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur, retirez-les.

Faites revenir à leur place les oignons émincés et l'ail pilé, joignez les tomates épluchées et concassées, salez, saupoudrez d'épices, mouillez avec 2 verres d'eau, remettez les ailes et laissez mijoter.

Après cuisson des ailes, faites diluer la cuillère de maïzena dans un peu d'eau et versez dans la marmite, joignez alors la coriandre hachée et la menthe réduite en poudre.

Servez avec du riz ou des pommes de terre cuites à la vapeur ■

Ailes de poulet sauce moutarde

Ingrédients

■ 1 kg d'ailes de poulet ■ 50 g de beurre ■ Quelques branches de thym ■ Quelques brindilles de romarin (Klil) ■ 2 c de moutarde ■ 4 c de crème fraîche ■ 1 verre d'eau ■ Poivre noir ■ Sel

Préparation

Salez légèrement et poivrez les ailes de poulet.

Faites chauffer le beurre dans une sauteuse et faites-les dorer en les retournant, saupoudrez de thym et de romarin mouillez avec 2 verres d'eau couvrez et laissez mijoter à petit feu 30 minutes.

Retirez-les, dressez-les sur le plat de service.

Ajoutez la moutarde dans la sauce de poulet réduite et liez en tournant, joignez la crème fraîche mélangez énergiquement.

Retirez avant l'ébullition et versez sur les ailes.

Servez avec des pommes de terre frites ou cuites à la vapeur ■

Conseil

■ La crème fraîche peut être remplacée par du fromage [illegible] régime.

M'tewem au poulet

Ingrédients

■ 3 blancs de poulet ■ 1 tête d'ail ■ 2 tomates mûres ■ 1/2 c de tomate concentrée ■ 1/2 c de poivre rouge ■ 1/4 c de poivre noir ■ cumin ■ 1 poignée de pois chiches ■ Smen + beurre ■ 2 c de chapelure ■ 1 jaune d'œuf ■ Sel

Préparation

Désossez les blancs de poulet, mettez les os dans une marmite, râpez dessus les tomates, la moitié de l'ail écrasé, saupoudrez de sel, de poivre noir, de cumin et de poivre rouge.

Faites diluer la tomate concentrée dans 1 verre d'eau et versez dans la marmite, joignez 1 c de smen ou de beurre, portez la marmite sur le feu, laissez mijoter en remuant de temps à autre pendant 10 minutes, mouillez avec 2 verres d'eau, mettez les pois chiches et laissez cuire (retirez les os au bout de 20 minutes).

Hachez les blancs de poulet, ajoutez le reste de l'ail, 1/2 c à café de cumin, 1/4 c de poivre noir, la chapelure, 1/2 c de sel, 1 noix de beurre et l'œuf.

Formez des boulettes de la grosseur d'une petite noix.

Dès que les pois chiches commencent à devenir tendres, plongez les boulettes dans la sauce et laissez cuire 20 minutes ■



Purée de pommes de terre au four

Ingrédients

■ 1,500 kg de pommes de terre ■ 300 g de viande hachée ■ 1 oignon ■ 1 botte de persil ■ Thym ■ Romarin (Klil) ■ 2 fromages de régime ■ Poivre noir ■ Sel ■ 30 g de beurre ■ 3 gousses d'ail ■ 1 c de farine ■ 1/2 verre de lait ■ 2 c de chapelure ■ 1 verre d'eau

Préparation

Faites revenir l'oignon et l'ail dans le beurre à petit feu, joignez la viande hachée.

Saupoudrez de farine, remuez et mouillez avec l'eau, salez, poivrez, laissez cuire 15 minutes.

Préparez les pommes de terre en purée, mélangez cette demiére avec le lait, le fromage, ajoutez un peu de poivre noir.

Étalez la moitié de la purée dans un plat à gratin beurré, versez dessus la viande cuite, saupoudrez avec les herbes.

Couvrez avec le reste de purée, saupoudrez de chapelure et arrosez de beurre, enfournez jusqu'à ce que la surface prenne une belle couleur dorée ■

Purée de pommes de terre au reste de viande

Ingrédients

■ Un reste de viande ■ 50 g de beurre ■ 2 kg de pommes de terre ■ 1/2 verre de lait ■ Fromage râpé ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ Persil haché ■ 2 cubes de bouillon de poulet ■ Noix de muscade ■ Sel ■ poivre

Préparation

Épluchez lavez et coupez les pommes de terre, faites-les cuire dans une grande marmite d'eau salée.

Hachez ou coupez en petits cubes le reste de viande, épluchez et hachez les oignons et l'ail, faites revenir ces derniers dans la moitié du beurre, poivrez, quand les oignons sont moelleux ajoutez la viande et le persil haché, faites revenir 2 minutes, retirez du feu.

Passez les pommes de terre à la moulinette, ajoutez le lait chaud, 1 pincée de noix de muscade, le beurre restant et l'œuf.

Étalez dans un plat beurré (pyrex) une couche de purée, couvrez avec le hachis, terminez avec le reste de purée, parsemez de fromage râpé et de quelques noisettes de beurre.

Faites gratiner 25 à 30 minutes.

Servez dans le plat de cuisson ■

Remarque

■ Vous pouvez réaliser ce plat avec de la viande hachée.

Boulettes de viande hachée aux pommes de terre



Ingrédients

■ 1,500 kg de pommes de terre ■ 300 g de viande hachée ■ 2 petits oignons ■ 1 œuf ■ 2 tomates mûres ■ 1 poignée d'olives vertes dénoyautées (bouillies 3 fois) ■ Huile + 1 noix de beurre ■ Quelques gousses d'ail ■ Poivre noir ■ Cannelle ■ Carvi ■ 1 cube de bouillon de bœuf ■ Sel

Préparation

Râpez 1 oignon, faites-le revenir avec l'ail et la tomate réduite en purée dans un peu d'huile. Saupoudrez d'épices, ajoutez le cube de bouillon, mouillez avec 1/2 L d'eau, laissez mijoter.

Mélangez la viande hachée avec le 2ème oignon haché, la noix de beurre, le poivre noir, la cannelle, le carvi, salez, ajoutez 1 jaune d'œuf, formez des boulettes, plongez-les dans la sauce.

Coupez les pommes de terre en rondelles, salez et poivrez-les, faites les frire. Plongez-les dans la sauce avec les olives et laissez mijoter 5 minutes ■

Reste de légumes farcis

Ingrédients

■ 3 poivrons ■ 3 courgettes ■ 3 tomates ■ 200 g de viande hachée ■ 1 petite tasse de riz cuit ■ 2 oignons ■ 1 c à soupe de menthe finement hachée ■ 3 c à soupe d'huile ■ 1 cube de bouillon de poulet ■ Poivre noir ■ 1 œuf

Préparation

Videz les poivrons et les tomates, coupez les courgettes en 2 dans le sens de la longueur et videz-les, faites attendrir ces dernières 3 minutes à l'eau bouillante, égouttez-les.

Hachez les oignons et faites-les fondre dans l'huile, salez, ajoutez la viande hachée, faites revenir 2 à 3 minutes, ajoutez la menthe hachée juste avant d'éteindre.

Laissez refroidir le mélange puis incorporez le riz, assaisonnez de poivre noir, liez avec l'œuf.

Farcissez tous les légumes, posez-les dans un plat à gratin.

Faites diluer le cube dans un verre d'eau bouillante et arrosez les légumes, couvrez et faites cuire au four 25 à 30 minutes ■

Conseil

■ Préparez cette Dolma le jour où vous nettoierez votre réfrigérateur par exemple, et qu'il vous restera des légumes différents qui ne suffiront pas pour un plat complet.

■ Vous pouvez la réaliser avec tous les restes de légumes.

Gratin de courgettes

Ingrédients

■ 250 g de viande hachée ■ 1 kg de courgettes ■ 2 oignons ■ Quelques gousses d'ail ■ 4 œufs ■ Poivre noir ■ 2 pincées d'origan ■ 1/2 verre de crème fraîche ■ Huile

Préparation

Coupez les courgettes en rondelles salez légèrement, faites la frire.

Faites revenir la viande dans la matière grasse avec les oignons coupés en rondelles , l'ail écrasé, salez, poivrez, mouillez avec très peu d'eau, laissez cuire 15 minutes.

Faites alterner les couches de courgettes avec la viande dans un plat à gratin beurré.

Mélangez la crème fraîche avec les œufs, le poivre noir, versez le mélange sur les courgettes.

Saupoudrez de fromage râpé e d'origan, faites gratiner 30 à 35 minutes ■

Remarque

■ La crème fraîche peut être remplacée par du lait.

Poivrons farcis

Ingrédients

■ 1 kg de poivrons ■ 200 g de viande haché ■ 1 petite tasse de riz (50g) ■ 1 oignon ■ Quelques gousses d'ail ■ 1 pincée de thym ■ 1 pincée de piment fort (felfel driss)■ Quelques aiguilles de romarin (klil facultatif) ■ 500 g de tomates ■ 2 cubes de bouillon de poulet ■ 1 verre d'eau ■ Poivre noir ■ Huile d'olive

Préparation

Faites cuire le riz dans de l'eau avec un cube de bouillon, pendant 15 minutes égouttez-le.

Pilez l'ail, émincez l'oignon, faites-les revenir dans l'huile d'olive, ajoutez la viande hachée, le sel, le poivre noir, les herbes, le piment, laissez mijoter 10 minutes, retirez du feu, ajoutez le riz.

Coupez le chapeau de chaque poivron, évidez, remplissez avec la farce, rangez-les dans la cocotte, tapissée de tomates pelées et coupées en tranches, mettez aussi les tomates autour des poivrons.

Versez un bouillon préparé avec le 2e cube de bouillon de poulet dilué dans un verre d'eau chaude.

Ajoutez un brin de romarin et de thym, couvrez, laissez cuire sur feu très doux ou au four ■

Le poivron

Un légume qui trouve sa place dans plusieurs plats méditerranéens, peu calorique, 22 cal pour 100 g, il est riche en vitamine C. Il existe chez nous 2 sortes de poivrons, longs et carré à quatre lobes bien mar-qués qui possèdent une pe épaisse, le poivron est p parfumé quand il est jaune rouge ■

Ratatouille aux merguez

(Recette de Nabul "Tunisie")



Ingrédients

■ 500 g de poivrons ■ 300 g de tomates ■ 4 à 5 gousses d'ail ■ 2 piments forts verts ■ 250 g de merguez ■ 1/2 c de poivre rouge ■ 1/2 c de poivre noir ■ 1/2 c de carvi en grains ■ 4 œufs

Préparation

Faites cuire les merguez à moitié dans une poêle sans matière grasse.

Mettez dans une marmite deux cuillères à soupe de gras des merguez, faites-y revenir l'ail en réservant une gousse, les tomates concassées, le sel, le poivre noir, laissez cuire 15 minutes.

Joignez les poivrons, les piments coupés et les merguez, saupoudrez de carvi, mouillez avec 1/2 verre d'eau dans laquelle vous aurez fait diluer le poivre rouge, laissez cuire encore 15 minutes.

Retirez le couvercle, mettez la gousse d'ail restante finement pilée, faites réduire la sauce au maximum puis cassez les œufs un à un, remettez le couvercle quelques minutes pour les faire cuire ■

Sardines panées

Ingrédients

■ 500 g à 1 kg de sardines ■ 2 œufs ■ 1 poignée de feuilles de menthe fraîche ■ Quelques gousses d'ail ■ Poivre noir ■ Sel ■ Chapelure ■ Huile

Préparation

Étêtez, nettoyez et fendez les sardines pour retirez l'arête centrale sans détacher les filets.

Pilez la menthe avec les gousses d'ail.

Salez et poivrez les filets de sardines, tartinez un côté de purée de menthe, posez l'autre filet dessus.

Passez-les dans les œufs battus puis dans la chapelure et faites frire.

Servez avec des tranches de citron, accompagnées de pommes de terre ■

Suggestion

• Les pommes de terre aux herbes (page 13) accompagneront très bien ces sardines.







Pâte et riz





Raviolis aux herbes

Ingrédients pâte

▪ 500 g de farine ▪ 2 œufs ▪ 1/2 c à café de sel ▪ 4 c à soupe d'huile ▪ 1 verre d'eau

Ingrédients farce

▪ 1 grosse botte de blettes ou d'épinards ▪ 1/2 botte de persil ▪ 4 ou 5 gousses d'ail ▪ Beurre ▪ Fromage râpé ▪ Sel ▪ Poivre noir

Préparation

Mélangez la farine avec le sel, l'huile et les œufs, mouillez progressivement avec l'eau jusqu'à obtention d'une pâte malléable, laissez reposer 30 minutes.

Faites cuire les épinards lavés et coupés dans l'eau salée pendant 20 minutes égouttez-les en les pressant fortement.

Faites fondre un peu de beurre dans une poêle, faites-y revenir les épinards et le persil haché, poivrez, retirez-les et laissez-les refroidir.

Étalez des bandes très fines de pâte, posez des petits tas d'épinards à 4 cm d'intervalle, mouillez entre les tas puis posez une autre feuille de pâte dessus appuyez entre les tas, coupez des carrés de 4 cm de côté à l'aide d'une roulette, laissez-les sécher un peu sur une nappe farinée avant de les cuire à l'eau légèrement salée, quelques minutes seulement.

Servez les Raviolis avec une sauce tomate, saupoudrez de fromage ▪

Remarque

▪ Vous pouvez ajouter à la farce un peu de champignons.

▪ Vous pouvez servir les Ravioli avec un jus de viande ou seulement arrosés de beurre et saupoudrés de fromage râpé.

Lasagnes

Ingrédients pâte

▪ 500 g de farine ▪ 4 ou 5 œufs

Ingrédients béchamel

▪ 50 g de beurre ▪ 30 g de farine ▪ 1/2 L de lait ▪ Sel ▪ Noix de muscade ▪ Poivre ▪ Fromage râpé

Ingrédients sauce tomate

▪ 250 g de viande hachée ▪ 1 ou 2 carottes ▪ 1 ou 2 branches de céleri ▪ 1 oignon ▪ 1 kg de tomates mûres ▪ 1/2 c de tomate concentrée ▪ 1 verre de lait ▪ Beurre ▪ Poivre noir ▪ Noix de muscade

Préparation

Préparez la pâte avec la farine et les œufs ajoutés progressivement jusqu'à obtention d'une pâte souple, couvrez d'un film plastique, laissez reposer.

Préparez la sauce tomate : faites fondre une noix de beurre, faites y revenir l'oignon haché, ajoutez la viande, les carottes, le céleri finement émincés, le sel et le poivre, couvrez et laissez les légumes suer 10 minutes.

Joignez alors la tomate réduite en purée et le concentré, ajoutez le lait dans la sauce, couvrez et laissez mijoter à petit feu une heure et demi.

Préparez la sauce béchamel comme à l'ordinaire avec tous les ingrédients, ajoutez la moitié du fromage à la fin.

Farinez un plan de travail, étalez la pâte avec un rouleau ou à la machine en abaisses très fines.

Coupez des carrés de 8 à 10 cm de côté.

Faites-les cuire à l'eau salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface (ne mettez que 5 ou 6 à la fois) et retirez avec une écumoire, plongez-les dans l'eau froide, égouttez-les et laissez-les sécher sur une serviette.

Beurrez un plat allant au four, tapissez le fond avec une couche de pâte couvrez avec la sauce tomate et la sauce béchamel, faites alterner ainsi, terminez avec les 2 sauces.

Faites gratiner 30 minutes et juste avant d'éteindre le four saupoudrez avec le reste de fromage ▪

Croquettes aux restes de pâte

Ingrédients

▪ 1 bol de restes de pâte (250 g) ▪ 1 bol de sauce béchamel épaisse ▪ 3 tranches de pâté ▪ 50 g de fromage râpé ▪ 1 c de persil ▪ 2 œufs ▪ Chapelure + farine

Préparation

Coupez finement les pâtes, mélangez-les à la sauce béchamel, ajoutez le pâté coupé, le fromage, le persil, poivrez, rectifiez l'assaisonnement et façonnez des croquettes.

Passez-les dans les œufs, la farine et en fin la chapelure, faites-les frire.

Servez avec une sauce tomate ou seulement une salade ▪

Spaghettis aux poivrons rouges et aux aubergines

Ingrédients

■ Des spaghettis ■ 3 aubergines ■ 2 poivrons rouges ■ 2 gousses d'ail ■ 1 kg de tomates ■ 4 c à soupe d'huile d'olives ■ Thym ■ Basilic (h'bek facultatif) ou origan (zaatar) ■ Poivre rouge ■ 2 cubes de bouillon de bœuf

Préparation

Faites revenir les poivrons émincés dans l'huile d'olives, ajoutez l'ail, les tomates concassées, le thym, et le poivre rouge.

Émiettez les 2 cubes de bouillon, mouillez avec 1 grand verre d'eau et laissez mijoter 30 minutes.

Passez ensuite la sauce à la moulinette, ajoutez le basilic ou l'origan.

Pelez et coupez les aubergines en tranches dans le sens de la longueur, salez, faites les frire, égouttez les sur du papier absorbant.

Faites cuire les spaghettis à l'eau salée, égouttez-les et plongez-les dans la sauce en les laissant mijoter 5 minutes. Servez avec les tranches d'aubergines autour ■

Spaghettis bolognaises

Ingrédients

■ 250 g de viande hachée ■ 100 g de champignons ■ 700 g de tomates fraîches ■ 1 c à soupe de tomate concentrée ■ 1 petit oignon ■ 3 ou 4 branches de céleri ■ 1 ou 2 carottes tendres ■ 5 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 1 branches de romarin (klil) ■ 1 paquet de Spaghetti ■ Noix de muscade ■ Poivre noir ■ Huile d'olive ■ Sel

Préparation

Faites chauffer l'huile, faites y revenir la viande puis l'oignon haché, les carottes, le céleri émincés et l'ail pilé.

Joignez les champignons hachés ou coupés menus, le bouquet garni (avec le romarin), salez, mouillez avec 1 verre 1/2 d'eau dans laquelle vous auriez fait diluer la tomate concentrée.

Laissez cuire à feu très doux 1h et 1/2 au moins en ajoutant de l'eau de temps en temps si nécessaire.

Faites cuire les Spaghettis à l'eau salée.

Servez-les avec la sauce ■

Conseil

■ La longue cuisson de cette sauce lui permet de se conserver quelques jours dans le réfrigérateur et plusieurs mois dans le congélateur.

Remarque

■ Les champignons peuvent êtres supprimés.

Flan de pâte

Ingrédients

■ 200 g de pâtes ■ 4 œufs ■ 1 verre de lait ■ 100 g de fromage ■ 3 tranches de pâté ■ Sel ■ Poivre ■ 2 cubes de bouillon de poulet

Préparation

Faites cuire les pâtes à l'eau avec les 2 cubes de bouillon.

Battez les œufs en omelette avec le lait, ajoutez le sel, le poivre, le fromage, joignez le pâté coupé en dés et les pâtes égouttées.

Versez dans un moule à gratin beurré et faites cuire 20 à 25 minutes ■

Conseil

■ Vous pourrez préparer ce plat avec un reste de pâtes cuites à l'eau.

Remarque

■ C'est une recette qui sera très appréciée par les enfants et que vous pourrez aussi préparer avec un reste de pâte.

Suggestion

■ Le pâté peut être remplacé par des champignons revenus dans du beurre et du poivre noir.



Nouilles à l'ancienne aux artichauts

Ingrédients nouilles

■ 400 g de farine ■ 3 ou 4 œufs

Artichauts en sauce

■ 1 kg d'artichauts ■ 2 oignons secs ou 3 verts ■ Quelques gousses d'ail ■ 700 g de tomates mûres ■ Poivre noir ■ Persil finement haché ■ Margarine + huile ■ Sel

Préparation

Mélangez la farine avec les œufs progressivement jusqu'à obtention d'une pâte malléable, laissez reposer.

Nettoyez les artichauts, coupez-les en fines lanières, faites-les revenir dans un peu de beurre.

D'un autre côté faites revenir les oignons coupés en fines rondelles dans l'huile, ajoutez l'ail et la tomate concassée.

Versez le mélange sur les artichauts, joignez le persil, salez, poivrez, mouillez avec 2 verres d'eau et laissez cuire.

Étalez la pâte en bandes fines en utilisant la machine à pâte si possible, farinez, laissez sécher un peu, pliez-les et coupez en bandelettes de 5 mm de large.

Faites-les cuire à l'eau salée, égouttez, servez avec la sauce ■

Conseil

■ Vous pouvez supprimer le sel dans la sauce et le remplacer par 2 cubes de bouillon de poulet.

Nouilles à la crème

Ingrédients sauce des nouilles

■ 1 petit pot de crème fraîche (1/4 L) ■ 300 g de nouilles ■ 30 g de beurre ■ 50 g de fromage râpé ■ 2 jaunes d'œufs ■ Sel ■ Poivre ■ Noix de muscade

Préparation

Faites cuire les nouilles à l'eau salée.

Mettez la crème fraîche dans un récipient placé au bain-marie avec le beurre.

Assaisonnez de poivre, de noix de muscade, ajoutez les jaunes d'œufs battus, laissez le mélange chauffer.

Versez la crème sur les nouilles remuez et servez aussitôt en saupoudrant de fromage râpé ■

Conseil

■ Vous pouvez remplacer les nouilles par d'autres pâtes ou un reste de pâtes cuites à l'eau.

Remarque

■ 1- Cette façon rapide de préparer les pâtes aidera les femmes actives et fera en même temps le bonheur des enfants

Nouilles tricolores

Nouilles vertes

■ 2 c à soupe d'épinards cuits et réduits en purée très fine ■ 300 g de farine ■ 3 ou 4 œufs

Préparation

Faites une fontaine avec la farine, mettez les épinards au milieu cassez les œufs un à un pétrissez pour avoir une pâte lisse.

Laissez reposer une demi-heure.

Nouilles jaunes

Ajoutez 1 c à café de safran à 300 g de farine et travaillez-la comme la pâte verte.

Nouilles roses

Ajoutez 1 c à soupe de poivre rouge et travailler comme les précédentes.

Faites une abaisse de 1 mm d'épaisseur, farinez bien, pliez-la et coupez-la en bandelettes.

Déroulez-la sur une table farinée et laissez sécher encore une demi-heure avant de les cuire dans de l'eau bouillante salée.

Servez ces pâtes avec une sauce à la crème comme pour les nouilles à la crème page 58 ■



Gnocchis à la sauce tomate

Ingrédients

■ 500 g de pommes de terre ■ Farine ■ 1 œuf ■ Sel

Sauce tomate

■ 1 kg de tomates fraîches ■ 1 petit oignon ■ 1 feuille de laurier ■ 2 branches de céleri ■ Quelques feuilles de basilic (si possible) ou de thym ■ 2 gousses d'ail ■ Huile d'olive ■ Poivre noir ■ Sel ■ 1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Faites cuire les pommes de terre à l'eau sans les éplucher, réduisez-les en purée fine.

Ajoutez l'œuf, le sel et la farine jusqu'à obtention d'une pâte assez ferme.

Préparez la sauce tomate: Faites revenir l'oignon râpé à l'huile, l'ail et les pieds de céleri émincés, joignez le sel, le poivre noir, la tomate réduite en purée et enfin la feuille de laurier.

Laissez mijoter jusqu'à réduction du jus.

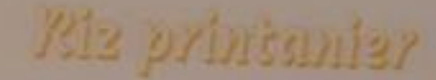
Formez des cylindres avec la pâte de pommes de terre de la grosseur d'un doigt en farinant le plan de travail, coupez en petits tronçons.

Appuyez-les sur une râpe à fromage avec le pouce en les laissant s'enrouler ou dessinez des stries en appuyant avec le dos d'une fourchette.

Pochez-les à l'eau salée comme pour les pâtes, laissez cuire quelques minutes, égouttez-les et rafraîchissez-les.

Servez-les avec la sauce tomate à laquelle vous aurez ajouté le basilic à la dernière minute, saupoudrez de fromage ■





Riz printanier

Ingrédients

■ 1 poignée de haricots verts ■ 1 poignée de fèves écossées ■ 1 poignée de petits pois ■ 3 artichauts coupés en lamelles ■ 300 g de riz ■ 2 grosses tomates ■ 4 gousses d'ail ■ 2 c de persil haché ■ 1 c de safran ■ 4 c d'huile ■ 2 cubes de bouillon de poulet

Préparation

Faites revenir à l'huile les haricots coupés en petits tronçons, les petits pois et les lamelles d'artichauts.

Joignez les tomates pelées et concassées, l'ail haché, les cubes de bouillon, le persil et le poivre noir, couvez et laissez cuire 15 minutes.

Joignez le riz, mouillez avec 2 fois son volume d'eau, ajoutez le safran laissez cuire sur le feu pendant 3 minutes, couvrez puis baissez le feu et laissez cuire à feu doux ou dans le four 18 minutes.

Présentez dans le plat de cuisson ■

Riz aux petits pois

Ingrédients

■ 300 g de riz ■ 1 kg 500 de petits pois ■ 1 gros oignon ■ 2 gousses d'ail ■ Safran ■ Poivre noir ■ 2 cubes de bouillon de poulet ■ Sel ■ 50 g de beurre ■ Persil haché

Préparation

Faites revenir l'oignon haché dans le beurre, ajoutez les gousses d'ail écrasées, le poivre noir, 1 cuillère de safran, 1 cuillère de Persil haché.

Ajoutez le riz lavé, remuez avec une spatule et mouillez avec 2 fois son volume d'eau.

Émiettez les 2 cubes de bouillon de poulet, ajoutez les petits pois.

Laissez bouillir sur le feu 2 minutes, couvrez et mettez au four, laissez cuire 18 minutes.

Versez-le à la sortie du four dans un autre récipent, désagrégez avec une fourchette, ajoutez un peu de beurre avant de servir ■